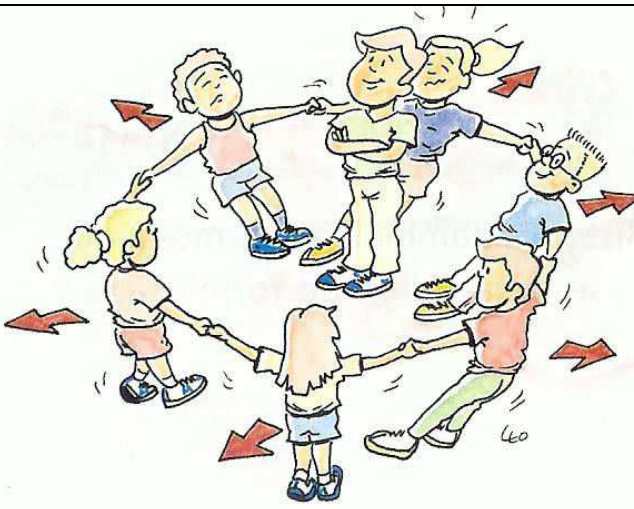


UD: SOM FORTS, FLEXIBLES, VELOÇOS I RESISTENTS



rESISTÈNCIa

fleXIBILItat



fORÇA



veLOCitAt

Títol UD: Som forts, veloços, flexibles i resistents

Justificació: La utilització de les capacitats físiques a Primària, especialment al CS, gira entorn a aspectes de salut, educatius i socials, i té com a objectius principals:

- . Millorar la salut dels alumnes a través del seu entrenament (aspectes de salut)
- . Capacitar els alumnes per que prenguin les seves decisions i tinguin recursos suficients per millorar autònomament (aspectes educatius).
- . Utilitzar activitats de tipus col·lectiu en què els alumnes i les alumnes col·laborin per aconseguir els seus objectius (aspectes socials).

Es dona cabuda al bloc 2 de capacitats físiques i es pretén que l'alumne conegui les 4 qualitats (força, resistència, flexibilitat i velocitat), millori aquestes qualitats, entengui la importància de portar un estil de vida saludable i sàpiga organitzar-se.

Cicle	Superior
Curs	Cinquè
Durada i distribució temporal	En total són 4 sessions, distribuïdes 4 al final del 1r trimestre o al començament del 2n trimestre, segons el curs.

Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees

Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de les àrees a les competències bàsiques
Educació física		

Objectius d'aprenentatge	<ol style="list-style-type: none">1.Millorar la condició física general dels nostres alumnes.2.Aplicar les capacitats físiques en les activitats i jocs proposats.3.Identificar conceptes de capacitats físiques i relacionar-les amb la millora de la salut i qualitat de vida de forma autònoma i crítica, és a dir, que puguin planificar i organitzar activitats, sàpiguen utilitzar recursos, etc.4.Acceptar les pròpies possibilitats, i respectar les altres persones
Continguts	<ul style="list-style-type: none">-Realització de curses de llarga durada i intensitat mitja-baixa amb economia d'esforç-Realització de moviments amb la màxima amplitud articular.-Execució d'accions que millorin la velocitat de reacció, velocitat cíclica i velocitat gestual.-Activitats lúdiques de força amb el propi pes o amb dels companys.-Pràctica sistemàtica d'exercicis d'escalfament i de relaxació globals i específics després de la realització d'activitats físiques intenses.- Les quatre capacitats condicionals bàsiques.- L'escalfament. Objectius i normes.- La flexibilitat. Objectius i normes.- Aplicació d'hàbits higiènics anteriors i posteriors a l'activitat física (ingesta d'aliments, indumentària, dutxa, canvi de roba, etc.)- Organitzar-se i constància en les activitats de condicionament físic.-Valoració de l'escalfament i de la pràctica de l'activitat física com a indicador de salut.-Acceptació de les pròpies possibilitats, i respecte per les altres persones i les seves accions.

Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació

Metodologia	<p>Basant-nos en la Teoria del l'entrenament i el Síndrome general d'adaptació les activitats hauran de ser contínues, les tasques adequades (sense riscos) i progressives (de poc a molt).</p> <p>Evitem sobrecàrregues i individualitzarem l'aprenentatge-ensenyament a les capacitats de cada alumne.</p> <p>Podem fer alguna activitat teòrica de forma que coneguim les quatre QFB.</p>
Criteris d'avaluació	<p>L'avaluació serà inicial, per determinar el nivell inicial de l'alumne, formativa, per ajustar el procés d'ensenyament-aprenentatge i valorar la progressió de l'alumnat i final, per determinar si l'alumne ha assolit els objectius proposats.</p> <p>Utilitzarem un full de registre anecdòtic per anotar aquelles observacions d'un o alguns alumnes determinats sobre fets significatius que sorgeixin durant la sessió.</p> <p>Per l'avaluació formativa utilitzarem una graella per anotar si s'ha assolit l'objectiu a avaluar.</p> <p>També podríem fer servir un qüestionari tipus test per avaluar els continguts conceptuals i alguns de procedimentals apresos.</p>
Materials i espais	<p>Els propis de cada sessió.</p> <p>Pista poliesportiva.</p>

SESSIONS

TRIMESTRE: 1r i 2n UD: Som forts, veloços, flexibles i resistents Nº SESSIÓ: 1/4
ESPAI: pista MATERIALS: 1 mocador CICLE I CURS: C. S. 5è
INICI: <ul style="list-style-type: none">- Escalfament mitjançant 4 voltes.- Explicació de les 4 QFB i identificar la qualitat treballada.
PART PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none">- Relleus a la màxima velocitat i identificar quina velocitat és.- Mar, terra i cel...- Preguntar si també es tracta de la velocitat, però que és diferent ,és una velocitat gestual- Pepets/Pepetes
FINAL: <ul style="list-style-type: none">- El mocador- A reixa
OBSERVACIONS:

TRIMESTRE: 1r i 2n UD: Som forts, veloços, flexibles i resistents Nº SESSIÓ: 2/4
ESPAI: pista i gimnàs. MATERIALS: els propis per fer el circuit CICLE I CURS: C. S. 5è
INICI: <ul style="list-style-type: none">- Escalfament mitjançant 5 voltes.
PART PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none">- Circuits d'obstacles anotant temps.- Presentació de la propra capacitat... Quina serà? La força.
FINAL: <ul style="list-style-type: none">- El joc d'arrencar cebes.- Caball fort (si dóna temps).
OBSERVACIONS:

TRIMESTRE: 1r i 2n UD: Som forts, veloços, flexibles i resistents Nº SESSIÓ: 2/4
ESPAI: pista MATERIALS: fulards, màrfegues CICLE I CURS: C. S. 5è
INICI: <ul style="list-style-type: none">- Persecucions amb fulards, primer en parelles i després en gran grup.- Explicació de la prova que faran el proper dia de resistència.
PART PRINCIPAL: <ul style="list-style-type: none">- Trepes, quadrupèdies, raptacions amb el propi cos.- Relleus transportant algú fent la cadireta i la carreta.- Qui és capaç de fer la piràmide més alta.
FINAL: <ul style="list-style-type: none">- Abdominals en parella.- Son goku's.
OBSERVACIONS:

TRIMESTRE: 1r i 2n **UD:** Som forts, veloços, flexibles i resistent N° **SESSIÓ:** 4/4

ESPai: pista

MATERIALS: full prova resistència (annex), full de flexibilitat per a nens (annex)
llàpis i gomes.

CICLE I CURS: C. S. 5è

INICI:

- Prova de resistència. Primer ho fa la parella i l'altra anota les voltes.

PART PRINCIPAL:

- Guerra de galls.
- Tot el grup i un es posa al mig. Qui toqui aquest del mig es posa també al mig. El joc acaba quan hi ha molts al mig i menys fóra.
- En parella donar-se la mà i fer perdre l'equilibri i fer-lo caure.
- Pols xinès.

FINAL:

- Goku's.
- Exercicis de flexibilitat.
- Ensenyar full de flexibilitat per a nens i fer preguntes.

OBSERVACIONS:

